

TURNO SKIJANJE – O TEHNICI HODANJA

“Tehnika hodanja na turnim skijama je veoma slična hodanju na nordijskim skijama. Ako ste probali, onda će Vam biti mnogo lakše i jasnije...”

Tekst je preuzet sa javno dostupne internet stranice <http://www.gore-ljudje.net/novosti/52741/>

Autor: Miha Kuhar

Posledica slabe tehnike hodanja stvara preveliki umor, a to nam ne dozvoljava da uživamo pri spustu po zasneženim padinama. U nastavku teksta biće opisano nekoliko jednostavnih koraka koji Vam mogu omogućiti prijatno hodanje na skijama.

Tehnike hodanja

Tehnika hodanja na turnim skijama je veoma slična hodanju na nordijskim skijama. Ako ste probali, onda će Vam biti mnogo lakše i jasnije. Tokom hodanja skije su u širini kukova a to nam daje najbolju stabilnost na skijama. Usko postavljene skije će nas izbaciti iz ravnoteže. Težiste tela u toku hodanja prenosimo (u značajnoj meri) na stajnu nogu tako što je opteretimo celom površinom stopala. Skije tokom hodanja ne podižemo, već ih vučemo po snegu. Podizanje skija tokom hodanja je najveća greška koju prave početnici. Pretpostavite koliko je to dodatne težine kada na svakom koraku bespotrebno podignete skiju i pancericu. Pri hiljadama koraka skupi se velika nepotrebna težina. Takav fitnes Vam zaista ne treba, zar ne? Ritam hodanja treba da bude ravnomeran, bez obzira na nagib jer vam nije cilj da ostvarite intervalni trening. Na položenim terenima korak pružimo, a na većim nagibimama skratimo. Pri hodanju koristimo štapove isto kao i u nordijskom skijanju u ritmu leva noga i desna ruka i obrnuto. Na ravnim delovima štapove koristimo za ravnotežu dok na strminama štapovi nam služe za odgurivanje. Na većim padinama gornju palicu zabodemo malo niže da ruku ne drzimo previsoko.

Izbor terena za turiranje

Teren za hodanje biramo tako što gledamo spoljne uslove, reljef terena kao i nagib. Greška koju prave početnici jeste izbor prestrmog terena. Idealan nagib terena je oko 20 stepeni. To nam pruža prijatno turiranje bez preteranog podizanja pete, kože nam se lepo primaju, penjemo se postepeno, što nam štedi veliku energiju. U dubokom snegu gde se prtina još nije napravila, skije se zabadaju duboko u sneg i to postaje veoma naporno. U takvim uslovima, podignemo vrhove rasterećene skije tako da oni budu na površini, zatim gurnemo skiju napred i onda je ponovo opteretimo. Pri hodanju po tvrdom snegu vrlo je važno da postavimo skije po celoj površini. Kad ne osećamo potrebnu potporu pod nogama, posebno pri prečenju padine, nesvesno postavljamo skije na rubnike. Rizik od proklizavanja u tom položaju je veći. U tvrdom snegu imamo tri mogućnosti:

1. strmu padinu lako prečimo u blagom spustu, dok ne stignemo na blaži teren.
2. donju skiju postavimo pluzno (u plug) i tako opteretimo sto veću kliznu površinu skije.
3. namontiramo lako srenače, vrstu dereza za skije i prilagodimo tehniku hodanja.

Promena smeru tokom hodanja

Menjanje smeru tokom hodanja na skijama veoma je važno jer se tu može izgubiti dosta vremena i energije ako se ne izvodi pravilno. Poslušajmo savet i pokušajmo promeniti smer hodanja na ravnim terenima. Imamo četiri glavna načina menjanja smeru, a ovde ćemo opisati dva najprimenjenija. To su zaokret u luku i okret sa vrhom skije ka padini. Preporučujemo Vam da koristite zaokret u luku kad god možete jer je najjednostavniji i ne zahteva puno snage, takođe ne zaustavljamo se i ne gubimo ritam hodanja. Koristimo ga i na ravnijim delovima kada nećemo otklizati unazad. Zaokret u luku radimo sa pluznim pokretom tako da ide sa spoljne strane skija. (slika).



Obrat s pluznim postopanjem.

Okret s vrhovima skija okrenutim padini koristimo na strminama kada zaokret u luku nije više moguć. Pred početak okreta postavimo skije vodoravno, zatim celu težinu prenesemo na spoljnu skiju. Gornju skiju u polukružnom okretu postavimo ka padini. Prenesemo težinu na gornju skiju, spoljnu zabacimo nazad, zatim savijemo nogu u kolenu i kuku i priključimo skiju napred. Donju skiju povučemo tako da nam njen vrh bude u visini panceriće gornje skije i tada je spustimo na podlogu paralelno sa drugom skijom (slika).



Obrat s koncem k brega.

Okret s vrhovima skija okrenutim padini zahteva nešto više vežbe, ali вреди potruditi se jer nam ta tehnika omogućuje uštedu energije. Kao i sa bilo kojim novim učenjem tako i sa savladavanjem tehnike turnog skijanja važi pravilo "praksa čini majstora".

Više o tehnici i tečajevima turno skijanja, prilagođene kako početnicima tako i za one iskusnije možete pogledati na sajtu www.turni.si.

Prevela sa slovenačkog: Nina Adjanin